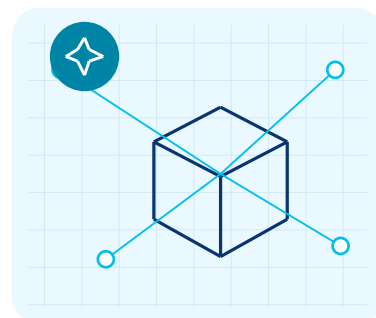


SÉCURITÉ

POS-02

TMS / gestes et postures

Prévenir les troubles musculosquelettiques et animer les bonnes pratiques au quotidien.



DURÉE

14 heures

FORMAT

**présentiel · visio ·
hybride**

TARIF

Sur devis

FINANCEMENT

Étude OPCO

NIVEAU

Selon prérequis

Validation et reconnaissance

Attestation de fin de formation et certificat de réalisation. Cette formation ne prépare pas à une certification RNCP ou RS, sauf mention contraire explicite dans le devis.



Une formation adaptée à vos besoins

Entretien de cadrage et positionnement en amont afin d'adapter les objectifs, les exemples et le niveau de la formation.



Délai d'accès

Sous 15 jours selon les disponibilités, après analyse du besoin.



Accessibilité

Les besoins d'aménagement sont étudiés avec notre référent handicap avant la session.



Ce que vous saurez faire à l'issue de la formation



Objectif 01

Approfondir la prévention des TMS et animer les bonnes pratiques d'équipe.



Public visé et prérequis



Pour qui

Équipes et encadrants



Prérequis

aucun. Tenue souple, chaussures fermées. Espace de pratique $\approx 2 \text{ m}^2$ / personne.



Déroulement de la formation

Dates, horaires, lieu ou accès à distance sont confirmés dans la convocation. Le livret d'accueil, le règlement et les contacts utiles sont transmis avant la session.

Programme détaillé

01	02	03	04	05	06	07	08	09
----	----	----	----	----	----	----	----	----

14 heures · 9 séquences · programme adapté après positionnement



1 Accueil & cadrage - Tour de table enrichi, règles, attentes, quiz d'entrée



2 Comprendre les TMS - Définitions, chiffres, anatomie, légal, facteurs, atelier cartographie



3 Biomécanique & levée - Levier, séquence 4 temps, gestes 1-2, atelier charge au sol



4 Gestes manutention - Gestes 3-6, observation croisée, cas entrepôt en sous-groupes



5 Ancrage J1 - Circuit pratique, quiz, synthèse, devoirs J2 (photo poste optionnelle)



6 Reprise - Échauffement, revue J1, objectifs J2



7 Ergonomie & organisation - Télétravail, aides mécaniques, cas multi-secteurs



8 Analyse SIMPLE - Grille poste, restitution plénière, plan d'action équipe

**Évaluation & clôture - Relais 5 min, plan SMART, QCM 25 Q, satisfaction, attestation**

Méthodes pédagogiques et évaluation



Méthodes pédagogiques

Apports ciblés, démonstrations, études de cas et mises en situation adaptées au contexte de l'entreprise.



Évaluation des acquis

Positionnement en amont, évaluations formatives, validation des acquis et questionnaire de satisfaction.



Moyens et supports pédagogiques

Formateur qualifié, supports contextualisés, exercices et équipements adaptés aux objectifs et aux conditions d'intervention validées.



Financement

Financement possible par l'entreprise ou son OPCO selon les règles applicables et après accord écrit. Aucune prise en charge n'est garantie avant cet accord.

NOVA ACADEMY - société par actions simplifiée (SAS) - SIRET 993 541 879 00017. Déclaration d'activité n° 76 34 14584 34. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. Certification CERT_S0626_0811 délivrée par CEVA Solution, pour les actions de formation. Contact : formation@capsulecom-nova.fr.